2000年初版　山形県喫煙問題研究会　編集・発行

タバコと健康

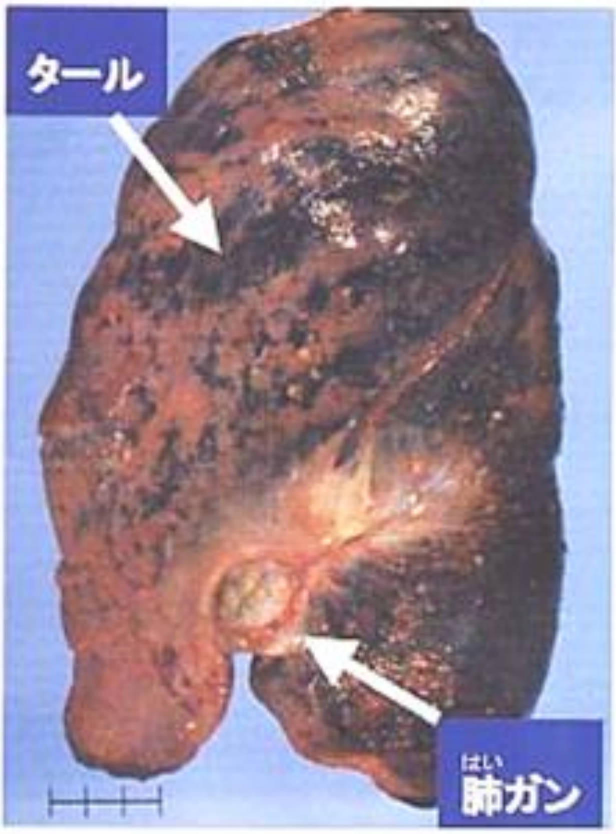
あなたはどちらを選びますか

growing up without tobacco
31 May 1996 World No-Tobacco Day
World Health Organization

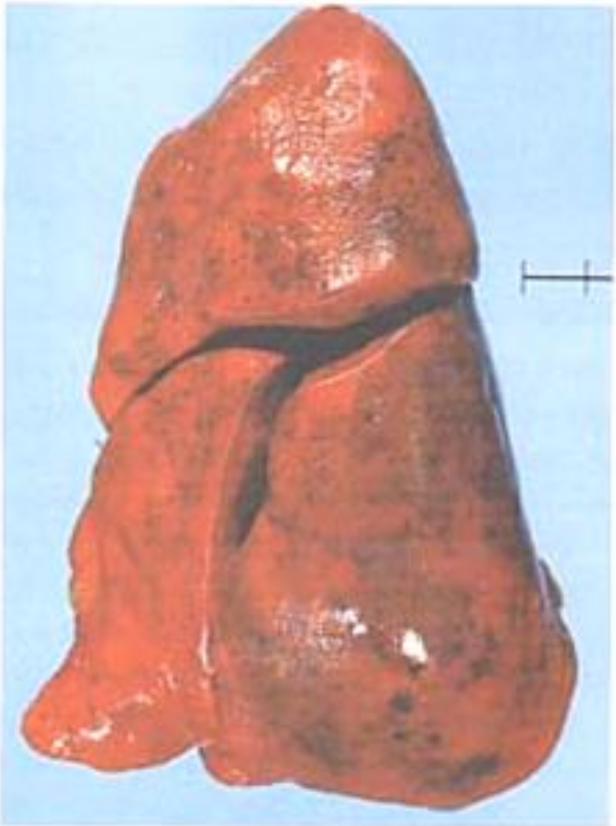
タバコのない時代を生きよう

WHO世界保健機関「1995世界禁煙デー」のポスター

定価20円
編集・発行　山形県喫煙問題研究会
事務局　[illegible]
〒990-0031　山形市十日町1-6-6
電話　023-622-2543
Fax　023-622-0191
イラスト　[illegible]
2000年6月10日初版第1刷
2000年12月2日初版第2刷



タバコを吸う人の肺



タバコを吸わない人の肺

左は一日30本のタバコを25年間吸った人の肺です。まっ黒いのは、タバコのタールです。白っぽい肺ガンができています。　右のタバコを吸わない人の肺はピンクできれいです。

■どうしておとなはタバコを吸うのかな？

タバコのことをよく知らなかったからと思います。最近まで、おとなの男の 10 人のうち9人はタバコを吸っていました。おとなになったらタバコを吸うのが当然でした。学校でも、タバコがからだに悪いとは教えてもらえませんでした。よく知らないで吸いはじめて、気がついたときにはやめたくてもやめられなくなるのです。

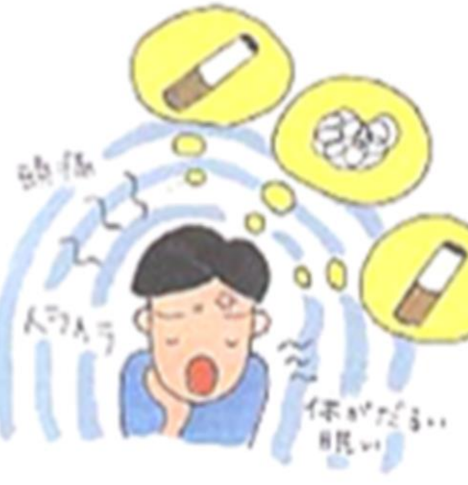
■タバコはおいしいのかな？

タバコの煙がくさくて、いやな気持ちになったりしたことはありませんか。タバコの煙は、けっしておいしいものではありません。

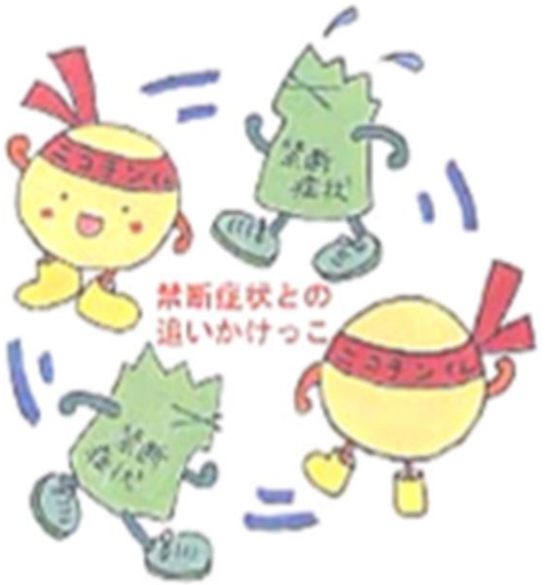
では、なぜ、タバコを吸うのでしょうか。それは、タバコのなかの「魔法のクスリ」＝**「ニコチン」**のためです。ニコチンは、「殺虫剤」の成分としても使われる猛毒です。1本のタバコに、子供一人が死ぬ量のニコチンが入っています。しかし、少量では、神経が興奮したり、リラックスする効果があります。タバコは、**ニコチンをからだに運ぶための注射器**なのです。

■なぜ一日 20 本もタバコを吸うのですか？

タバコを吸って 30 分ぐらいすると「ニコチン」が分解されて身体から少なくなります。ニコチンが減ると、イライラしたり集中できなくなったり、タバコを吸いたくて吸いたくて「がまん」ができなくなります。これを**禁断症状**といいます。


頭痛
イライラ
体がだるい…
眠い

これはタバコが原因ですから、タバコを吸うと解決します。しかし、30 分すると、禁断症状がでます。追いかけっこと同じです。これを、一日中くり返すために 20 本以上のタバコを吸う必要があるのです。**「ニコチン中毒」**という状態です。


ニコチン
禁断症状
禁断症状との追いかけっこ
ニコチン
禁断症状

■ニコチンは覚せい剤？

ニコチンは**覚せい剤**と同じように**中毒**になるクスリです。タバコを吸うおとなは、タバコをやめたいと思っています。でも、**禁断症状**がつらいために、10 人に 1 人もやめられません。1 本でも吸い始めると、死ぬまで吸い続けなければならなくなります。

SMOKING IS ADDICTIVE
SMOKING IS ADDICTIVE
SMOKING IS ADDICTIVE
Peter Jackson
MILD SEVEN
Marlboro

外国のタバコの注意表示

SMOKING（喫煙）IS ADDICTIVE（中毒）

タバコを吸うと中毒になる

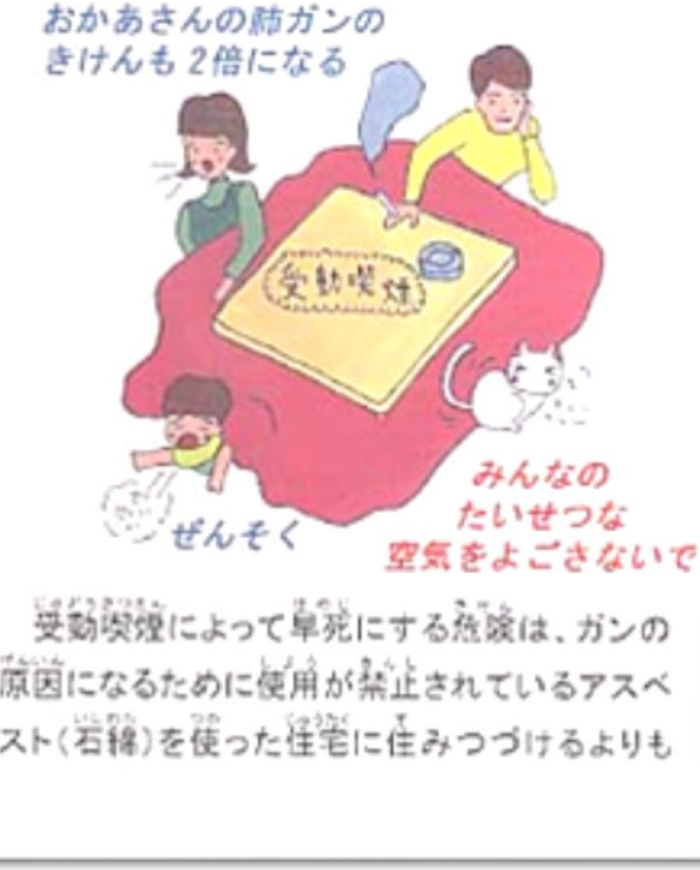
■タバコはなぜ、からだにわるいのですか？

タバコは、**「毒のカンヅメ」**といわれています。「ニコチン」のほかにも、発ガン物質が 200種類以上、化学物質が 4000種類以上が含まれます。ヒ素、ダイオキシンなども含まれます。

タバコを吸ってなる病気を**「タバコ病」**といいます。肺ガンをはじめとする多くのガンや、ぜんそく・肺気しゅ、心筋こうそく、脳こうそく・"ぼけ"など全身の病気に関係します。日本では、一年で、10万人以上が、タバコのために死んでいます。1本のタバコを吸うと、いのちが、5分30秒短くなるという計算があります。タバコを吸うことは**「ゆっくりした自殺」**と同じです。

■タバコを吸わないから、だいじょうぶかな？

タバコを吸う人の吸いこむ煙を、**「主流煙」**、タバコの先からでる煙を、**「副流煙」**といいます。有害物質は、「副流煙」のほうに何倍も多くふくまれます。タバコを吸うひとのそばにいると、自分は吸いたくなくてもタバコを吸うのと同じです。**「受動喫煙」**といいます。受動喫煙のために、ぜんそくや、肺がんになったりします。

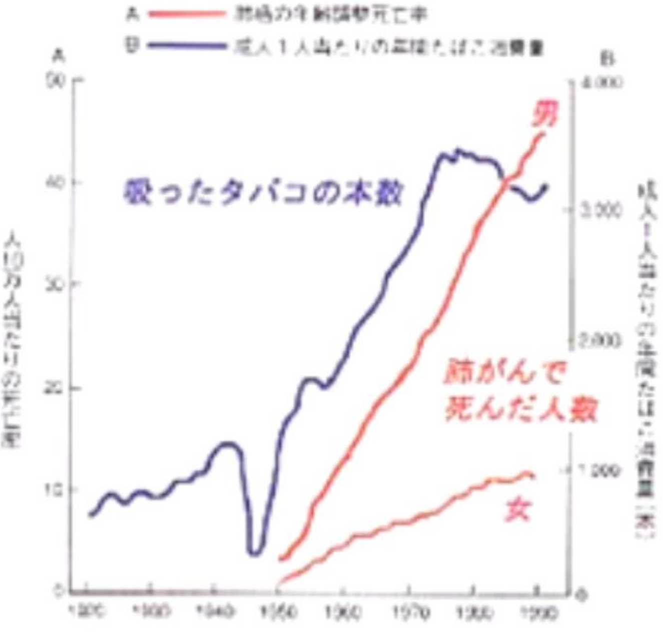

おかあさんの肺ガンの
きけんも2倍になる
受動喫煙
ぜんそく
みんなの
たいせつな
空気をよごさないで

受動喫煙によって早死にする危険は、ガンの原因になるために使用が禁止されているアスベスト（石綿）を使った住宅に住みつづけるよりも500倍以上の危険があるといわれています。

アメリカでは、受動喫煙はマナーの問題でなく、生きるか死ぬかの生存権をかけた問題です。きれいな空気はかけがえのない大切なものだと思います。

■ 肺ガンは増えつづける？

1998 年に日本の肺ガンによる死亡者が、男女とも胃ガンをぬいてガン死のトップとなり、5 万867 人が死亡しました。下のグラフで、タバコを吸う本数が増えると、30 年おくれて肺ガンが増加していることがわかります。山形県でも 20年前と比べると肺ガンで死ぬ人は 2倍になっています。タバコを吸う本数は増えつづけており、今後、ますます肺ガンは増え続けると予想されます。



出典：富永祐民：日本人の肺がん増加を考える. 綜合臨43

肺ガン死亡の増加とタバコ消費量の関係

＜肺ガンは 30年後におそってくる＞

■だまされてはいけない

おいしくないタバコの煙を吸い続けるためにタバコを吸うことが「カッコいいよ」と「魔法」をかけられていませんか。テレビや本で人気俳優がタバコを吸っていたり景色のきれいな場所でタバコを吸うコマーシャルを見たことがあると思います。 でも、あなたのまわりでタバコを吸うおとなをみてください。本当にカッコいいですか。タバコを吸っても人気俳優のようにはなれるはずはありません。

真実はどちらでしょうか。30年後を考えてみてください。だまされてはいけません。

Bob, I've got cancer.
「ボブ、おれはガンになっちまったよ」
「タバコは人ごろしだ」
「だまされるな」

2000年世界禁煙デーポスター（WHO世界保健機関）

「タバコは人ごろしだ」「だまされてはいけない」

■なぜ、からだにわるいタバコを売るのかな？

JTという日本のタバコ会社は、株の大半を国（大蔵省）が持っており、タバコを売ると国に税金がいっぱい入るのです。お金のために、みんなにタバコを売ってきました。

■タバコを吸うと就職できない？

今、飛行機ではタバコを吸えません。タバコを吸う人をやとわない会社も増えています。**喫煙室**という特別な部屋でしかタバコを吸えない場所も多くなっています。

これまでは「タバコを吸うのが当たり前の時代」。みんなの活躍する時代は、**「タバコを吸わないことが当たり前の時代」**になるでしょう。タバコを吸うことで損をすることがおこります。

■ 1000万円を燃やす勇気がありますか

タバコを一日2箱吸うと、1年で約20 万円、50年間吸うと 1000 万円のタバコ代を使います。新しい家を建てられるお金です。もし、あなたがタバコを吸うと決めた時は、1000万円のお金に火をつける決心をしてから吸ってください。一度吸いだすと、やめることはとても難しいからです。

■たばこをやめる方法は？

病院では、ニコチンガム、ニコチンパッチという薬を使ってタバコをやめる治療ができます。薬は、病院に行くと手に入ります。

タバコ と 健康

選ぶのはあなたです

あなたは、タバコを吸うのも吸わないのも、自由に選ぶことができます。でも、一度、タバコを吸いはじめると、タバコにしばられて自由な選択ができなくなります。あなたの人生にとってどちらが大切でしょうか。とても大切な選択です。よく考えましょう。

＜本当の自由とは、どちらでしょうか＞

自分の健康は自分の 力 で守りましょう

健康はお金では買えません